



# Educar para la amistad en la adolescencia

*"Porque un amigo no es  
cuento, es un sentimiento  
total y mayor"*

Horacio Guarany. Cantautor

**PILAR FEIJOO PORTERO**

Licenciada en Pedagogía

[pilarfeijoo@gmail.com](mailto:pilarfeijoo@gmail.com) – 610253084

Centro de psico-fisioterapia EZRA

Calle Iruña, 1 - 48014 BILBAO

Propiedad intelectual: todos los derechos reservados

12.2.2019



En la adolescencia, pocas cosas importan más que los amigos. La experiencia de una sana fraternidad con los iguales es un nutriente que alimenta la vida.

Sin embargo, la adolescencia es también un momento delicado, porque las emociones están complejas y porque hay muchos complejos. Se puede confundir amistad con ser popular y puede haber mucha posesividad y presión de grupo sobre las relaciones. Cuando esto ocurre en demasía, la potencialidad de los y las adolescentes para descubrir la belleza de la amistad, puede verse limitada.

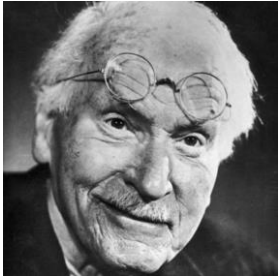
<https://m.youtube.com/watch?v=LdL-ddX8Etk#menu>

Consejos de una madre neurocientífica

Para tu hij@ adolescente

“El cerebro no completa su formación hasta los 30 años”

[pilarfeijoo@gmail.com](mailto:pilarfeijoo@gmail.com)



# Etapas de la evolución psicológica

## LAS CUATRO ETAPAS DE LA VIDA SEGÚN CARL JUNG

<https://pijamasurf.com/2015/09/las-4-etapas-de-la-vida-segun-jung/>

- 1. Hércules o el Atleta:** En esta etapa nuestro cuerpo y aspecto son la cosa más importante para nosotros, nada más.
- 2. Apolo o el Guerrero:** Durante esta etapa nuestra principal preocupación es salir y conquistar el mundo, hacerlo lo mejor posible, ser los mejores.
- 3. Sacerdote o la Declaración:** En esta etapa nos damos cuenta de que lo que hemos logrado hasta ahora no es suficiente para que sintamos realizados y felices. En esta etapa la felicidad será tener para poder dar. Sabemos que hay más en la vida que lo material y queremos dejar un buen sabor de boca en quienes nos han conocido.
- 4. Hermes o el escenario del Espíritu:** Nos damos cuenta de que somos más que un cuerpo, unas posesiones, unos éxitos, unos amigos, unos actos caritativos o un estatus social. Llegamos a la vivencia de que somos seres espirituales teniendo una experiencia humana, trascendemos el temor a la muerte y, desde esa serena confianza, observamos el acontecer de cada día.

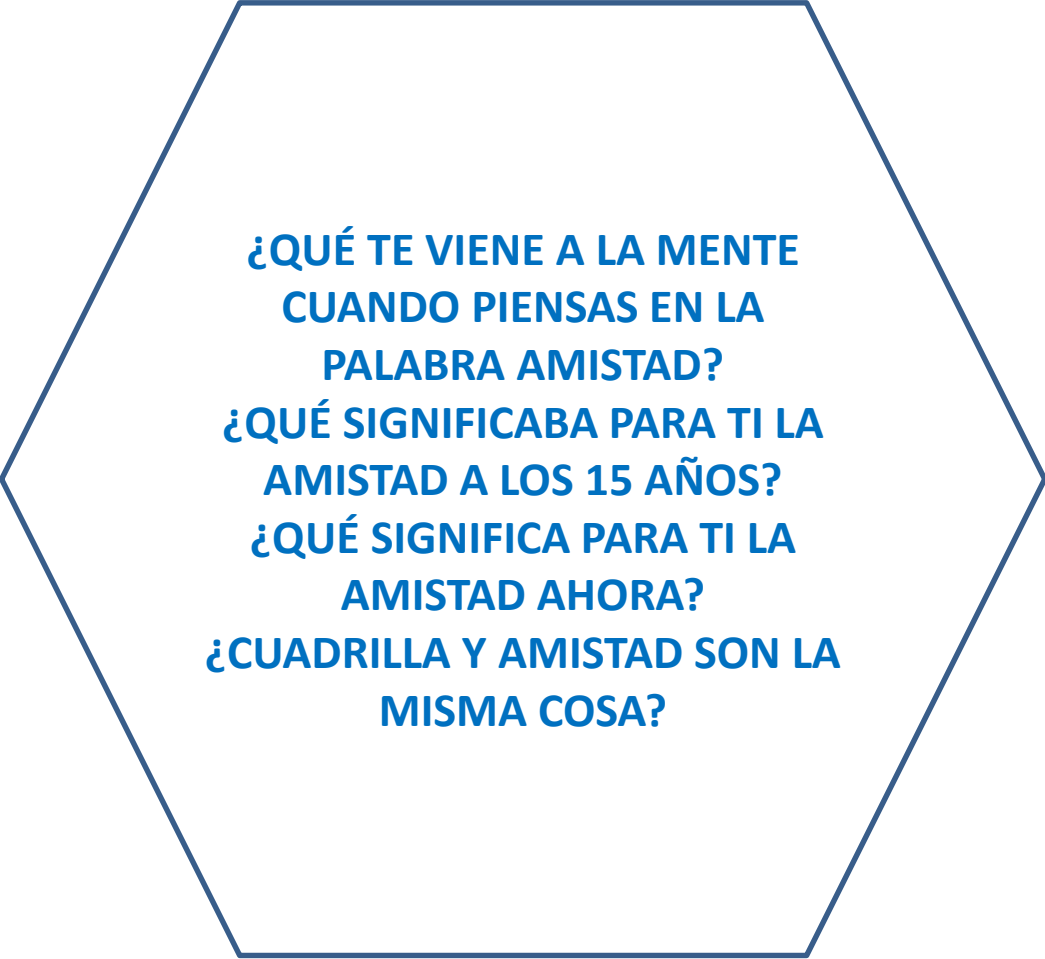
# LA PERSPECTIVA SISTÉMICA DE LA EDUCACIÓN

La perspectiva sistémica de la educación, nos ayuda a comprender que las personas adultas (padres, madres, familiares, profesores y profesoras) estamos conectadas con l@s menores por redes sutiles, y que nuestras actitudes internas les influyen aunque no las comuniquemos expresamente.

Por eso tiene sentido que nos reunamos para recordar cómo vivíamos la amistad cuando éramos jóvenes, qué queremos transmitir a las nuevas generaciones y cómo podemos hacerlo.



*En la adolescencia, el cerebro se hace más maleable y se pueden rectificar vivencias negativas de la infancia*



**¿QUÉ TE VIENE A LA MENTE  
CUANDO PIENSAS EN LA  
PALABRA AMISTAD?  
¿QUÉ SIGNIFICABA PARA TI LA  
AMISTAD A LOS 15 AÑOS?  
¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI LA  
AMISTAD AHORA?  
¿CUADRILLA Y AMISTAD SON LA  
MISMA COSA?**



*Un ratoncito observó que un perro tenía la costumbre de esperarse cada día a la puerta de su casa. Curioso, un día le preguntó que qué hacía.*

*- “Espero una carta”- contestó el perro.*

*El ratoncito entonces escribió una carta, se la entregó al cartero, que era un caracol, y corrió a colocarse junto al perro.*

*Cuando llegó el caracol y le entregó la carta al perro, éste leyó:*

*- **Soy tu amigo. Te escribo porque quiero que estés contento y quiero verte feliz.***

***Firmado, el ratoncito.***

*Poch, C (2000). De la vida y de la muerte. Barcelona, España. Claret*

# BUSCANDO SINÓNIMOS

**SABIDURÍA**

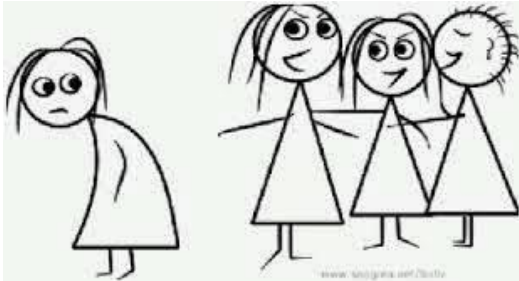
**Motivación de AFILIACIÓN**

AMISTAD	CUADRILLA
Familiaridad	Pandilla
Confianza	Banda
Intimidad	Grupo
Lealtad	Asociación
Aprecio	Congregación
Compañerismo	Corro
Franqueza	Peña
Nobleza	Reunión
Confianza	Clan
Hermandad	Camarilla
Afecto	Liga
Estima	Banda

**Motivación de SEGURIDAD y PODER**

**INTELIGENCIA**

# LA PRESIÓN DEL GRUPO



- La presión del grupo es la influencia que ejerce el grupo sobre cada persona. En la adolescencia, la presión del grupo es muy grande y puede hacer que se realicen acciones con las que no se está de acuerdo.
- La identificación con el grupo es necesaria en la maduración del o la adolescente. Al participar en los grupos va a preñdiendo a soportar la presión y a actuar con mayor libertad (individuarse)
- Los grupos cohesivos, como por ejemplo las cuadrillas de adolescentes, tienen siempre un liderazgo que aglutina al grupo. El liderazgo puede ser positivo o negativo, y esto determinará las actuaciones del grupo en su conjunto.



# Sandplay Therapy: Cómo se resuelve un bulling (niña de 11 años)



# Cómo ayudar a gestionar la presión de grupo



La presión de grupo anula lo que los y las adolescentes más desean: la libertad. Sin embargo, hay otra cosa que desean mucho: ser aceptadas y aceptados por sus iguales. Tenemos que ayudarles a ver que las dos cosas son compatibles: formar parte y tener criterio.

Para eso, hay que fomentar la confianza en ell@s mism@s desde la infancia, por encima de ser populares o buscar la aprobación de las demás personas.

No se trata solo de animarles a que hagan amig@s, conviene especificarles que los buenos amigos saben decir no cuando no están de acuerdo con algo y no abusan de los más débiles.

También tienen que escuchar que no pasa nada si hay que dejar un grupo que ha cambiado para mal, que se puede contar con la familia mientras se encuentran nuevas amistades.

# CÓMO OFRECER BASE SEGURA ANTE SU SOLEDAD

- Resolviéndola en nosotr@s mism@s
- Con sensibilidad y presencia serena.
- Haciendo juntos algunas tareas y también actividades entretenidas.
- Guardando silencio y escuchándoles con atención cuando muestran sus preocupaciones.
- Tratándoles con dignidad cuando se portan mal (DISCIPLINA REPARATIVA).



Ahora te sientes mal, como cuando el sol tapa las nubes, pero esto pasará y volverás a sentirte bien... ¡Venga, aunque te sientas sol@ no lo estás!

# FORMAS SALUDABLES DE CANALIZAR LA TRISTEZA

- Llorar (alivia la pena)
- Saber que la pena trae el consuelo y que volveremos a sonreír (la pena cura)
- Expresar la tristeza mediante la belleza (pintar, hacer poemas, tejer, ver puestas de sol...)
- Admitir la compañía de quienes puedan estar a nuestro lado sin hacernos "terapia"
- Hacer un poco de ejercicio aunque no nos apetezca, y alimentarnos adecuadamente
- Apoyarnos en la espiritualidad o nuestra fe si eso nos conforta
- Aceptar que tendremos días mejores y días peores
- En los días mejores, permitirnos la risa

# 3. NORMALIZAR SUS EMOCIONES



Es normal que estés preocupado



Sientes envidia de que los demás puedan salir a jugar, es normal sentir eso



Estás triste aunque no sepas por qué. Es normal, a veces ocurre



Ya veo que estás muy muy enfadado...



L@s menores aprenden a regular sus emociones en la medida en que los adultos ponemos nombre a lo que sienten y normalizamos su vivencia

## **Martin Seligman: Bases del bienestar emocional**

Citado por Álvaro Bilbao en *El cerebro del niño explicado a los padres*

- Tolerancia a la frustración
- Saber esperar
- Agradecimiento como actitud
- Aprovechar lo que está disponible en lugar de solo mirar a lo que falta

## **David Hawkins: base de la fortaleza para vivir**

Libro: *La verdad contra la falsedad, cómo saber la diferencia*

- Amor por la verdad

# Orientación a los valores interiores

- Lo que deseamos para nuestros hijos e hijas, y también para nuestras alumnas y alumnos tiene efecto no verbal en sus mentes.
- Hay que mirar críticamente los valores de vanalidad y narcisismo que imperan en los medios (buen cuerpo, ganar mucho dinero, diversión, popularidad, superficialidad...)
- A mejores deseos, mejores seres humanos.

# DESIDERATA

(en latín: “cosas deseadas”) Max Ehrmann, 1927



Camina plácido entre el ruido y la prisa,  
y piensa en la paz que se puede encontrar en el silencio.  
En cuanto te sea posible y sin rendirte,  
mantén buenas relaciones con todas las personas.  
Enuncia tu verdad de una manera serena y clara,  
y escucha a los demás, incluso al torpe e ignorante,  
también ellos tienen su propia historia.  
Evita a las personas ruidosas y agresivas,  
ya que son un fastidio para el espíritu.  
Si te comparas con los demás, te volverás vano y amargado  
pues siempre habrá personas más grandes y más pequeñas que tú.  
Disfruta de tus éxitos, lo mismo que de tus planes.  
Mantén el interés en tu propia carrera, por humilde que sea,  
ella es un verdadero tesoro en el fortuito cambiar de los tiempos.





Sé caut@ en tus negocios, pues el mundo está lleno de engaños.  
Mas no dejes que esto te vuelva ciego para la virtud que existe,  
hay muchas personas que se esfuerzan por alcanzar nobles ideales,  
la vida está llena de heroísmo.

Sé sincer@ contigo mism@, en especial no finjas el afecto,  
y no seas cínic@ en el amor,  
pues en medio de todas las arideces y desengaños,  
es perenne como la hierba.

Acata dócilmente el consejo de los años,  
abandonando con donaire las cosas de la juventud.

Cultiva la firmeza del espíritu  
para que te proteja de las adversidades repentinas,  
mas no te agotes con pensamientos oscuros,  
muchos temores nacen de la fatiga y la soledad.

Sobre una sana disciplina, sé benign@ contigo mism@.

Tú eres una criatura del universo,  
no menos que los árboles y las estrellas,  
tienes derecho a existir,  
y sea que te resulte claro o no,  
indudablemente el universo marcha como debiera.  
Por eso debes estar en paz con Dios,  
cualquiera que sea tu idea de Él,  
y sean cualesquiera tus trabajos y aspiraciones,  
conserva la paz con tu alma en la bulliciosa confusión de la vida.  
Aún con todas sus farsas, penalidades y sueños fallidos,  
el mundo es todavía hermoso.  
Sé alegre. Esfuérate por ser feliz.

